## COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su caminadora. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- EL NÚMERO DE MODELO de la máquina (WEEMBE73500)
- EL NOMBRE de la máquina (WEIDER® PRO 355 banco de pesas)
- EL NÚMERO de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en la página 18 e 19)
- LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en la página 18 e 19).

WESLO® es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

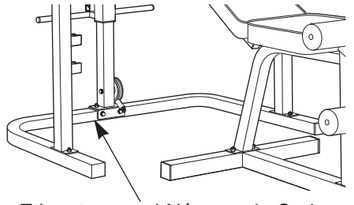
Parte Núm. 168402 R0900A

Impreso en China © 2000 ICON Health & Fitness, Inc.

# WEIDER® PRO 355

**Núm. de Modelo WEEMBE73500**

**Núm. de Serie** _____



Etiqueta con el Número de Serie

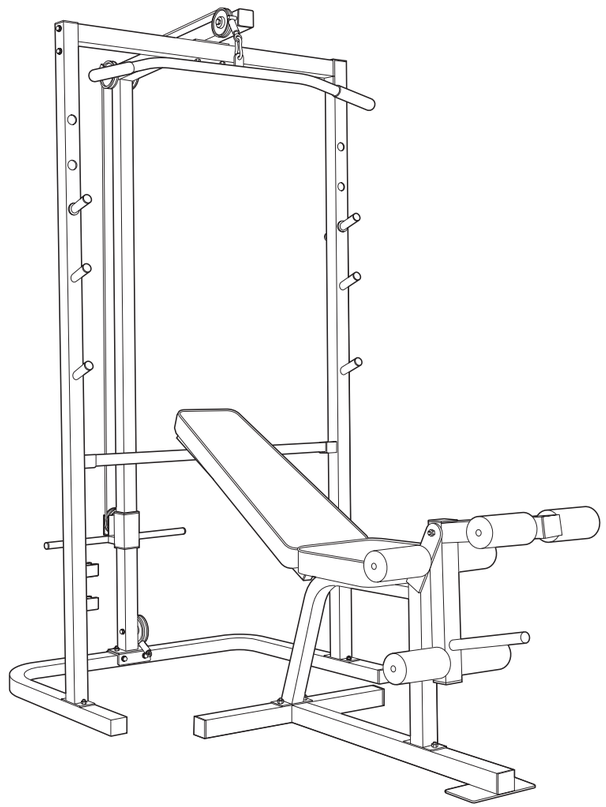
## ¿PREGUNTAS?

**Como fabricante, nosotros nos comprometemos a dar completa satisfacción a nuestros clientes. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.**

## ⚠ PRECAUCIÓN:

**Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.**

# MANUAL DEL USUARIO



**Página de internet**

**www.weiderfitness.com**

**nuevos productos, premios, consejos, y mucho más!**

# CONTENIDO


PRECAUCIONES IMPORTANTES . . . . . .3
ANTES DE COMENZAR . . . . . .4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS . . . . . .5
MONTAJE . . . . . .6
COMO AJUSTAR EL BANCO DE PESAS . . . . . .12
GUÍAS DE EJERCICIO . . . . . .14
LISTA DE PIEZAS . . . . . .18
DIBUJO DE LAS PIEZAS . . . . . .19
COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

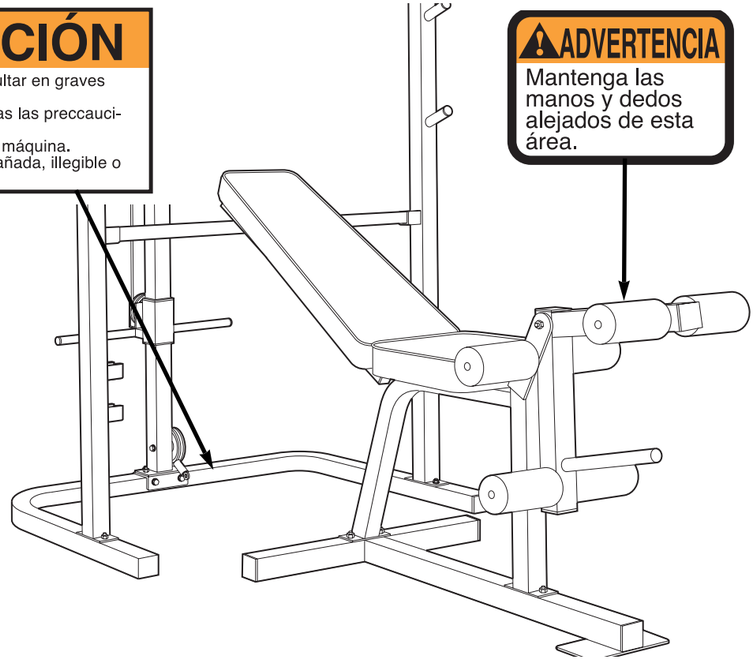

**Refiérase a los dibujos debajo. Localice la calcomanía de advertencia indicada, en el banco de pesas. Note que el texto en la calcomanía de advertencia está en inglés. Encuentre la hoja pequeña de calcomanías que se incluye con su banco de pesas. Saque la calcomanía en español, presiónela a la calcomanía de advertencia de tal manera que cubra la que está en inglés. IMPORTANTE: Si la calcomanía se pierde, o si no está legible, póngase en contacto con el establecimiento donde fue comprada el banco de pesas. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.**

**⚠ PRECAUCIÓN**

- Mal uso de este producto puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario y siga todas las preccauciones y instrucciones antes del uso.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- Reemplazca la calcomanía si está dañada, illegible o faltando.

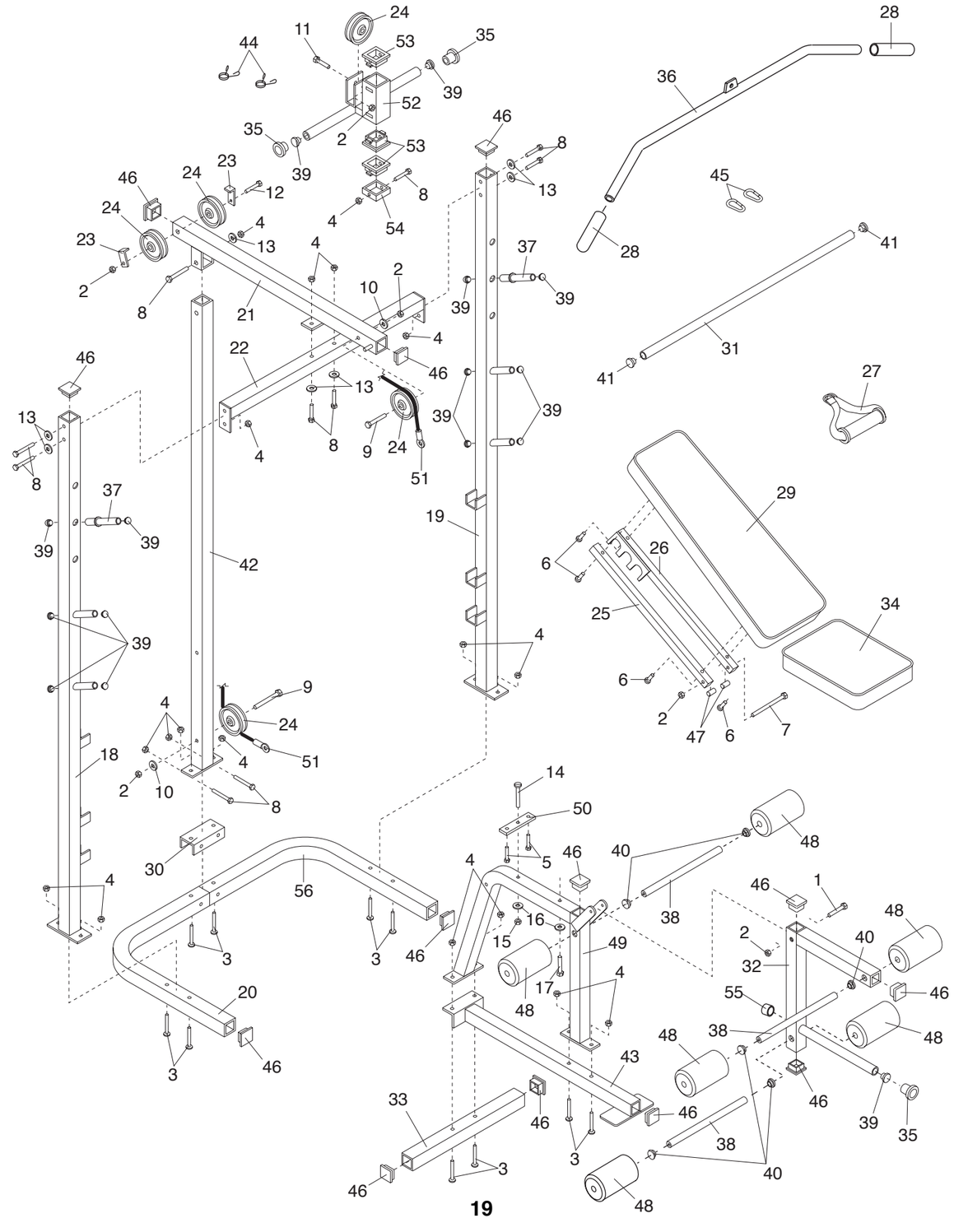
**⚠ ADVERTENCIA**

Mantenga las manos y dedos alejados de esta área.





# DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo WEEMBE73500 R0900A



# LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo WEEMBE73500 R0900A

| Núm | Ctd. | Descripción | Núm | Ctd. | Descripción |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Tornillo de M10 x 72mm | 29 | 1 | Respaldo |
| 2 | 6 | Contratuerca de Nylon de M10 | 30 | 1 | Sujetador en “U” |
| 3 | 10 | Tornillo de Porte de M8 x 60mm | 31 | 1 | Tubo de Ajuste |
| 4 | 18 | Contratuerca de Nylon de M8 | 32 | 1 | Palanca de Piernas |
| 5 | 2 | Tornillo de M6 x 16mm | 33 | 1 | Estabilizador |
| 6 | 4 | Tornillo de M6 x 36mm | 34 | 1 | Asiento |
| 7 | 1 | Tornillo de M10 x 175mm | 35 | 3 | Atajador de Pesas |
| 8 | 10 | Tornillo de M8 x 68mm | 36 | 1 | Barra Lateral |
| 9 | 2 | Tornillo de M10 x 89mm | 37 | 2 | Reposa Pesas de Ajuste |
| 10 | 2 | Arandela da M10 | 38 | 3 | Tubo de Almohadilla |
| 11 | 1 | Tornillo de M10 x 43mm | 39 | 15 | Tapa Interna Redonda de 1” |
| 12 | 1 | Tornillo de M10 x 120mm | 40 | 6 | Tapa Interna Redonda de 3/4” |
| 13 | 7 | Arandela de M8 | 41 | 2 | Tapa Interna Redonda de 1 1/4” |
| 14 | 1 | Tornillo de Porte de M6 x 60mm | 42 | 1 | Montante Vertical Principal |
| 15 | 1 | Contratuerca de Nylon de M6 | 43 | 1 | Base del Banco |
| 16 | 2 | Arandela de M6 | 44 | 2 | Sujetador Resorte |
| 17 | 1 | Tornillo de M6 x 62mm | 45 | 2 | Sujetador de Cable |
| 18 | 1 | Montante Vertical Izquierdo | 46 | 13 | Tapa Interna Cuadrada de 2” |
| 19 | 1 | Montante Vertical Derecho | 47 | 2 | Espaciador de 1/2” x 1 1/8” |
| 20 | 1 | Base Izquierda | 48 | 6 | Almohadilla de Espuma |
| 21 | 1 | Marco Superior | 49 | 1 | Marco del Banco |
| 22 | 1 | Barra Cruzada | 50 | 1 | Sujetador del Asiento |
| 23 | 2 | Trampa de Cable | 51 | 1 | Cable |
| 24 | 5 | Polea | 52 | 1 | Porta Pesas |
| 25 | 1 | Sujetador del Respaldo | 53 | 3 | Cojinete Cuadrado de 2 1/2" |
| 26 | 1 | Sujetador de Ajuste del Respaldo | 54 | 1 | Atajador de Porte |
| | | | 55 | 1 | Tapa en Ángulo de 1” |
| 27 | 1 | Tirante de Nylon | 56 | 1 | Base Derecha |
| 28 | 2 | Manubrio | # | 1 | Manual del Usuario |

Nota: Este signo # indica una parte no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información sobre cómo solicitar piezas de repuesto.



# PRECAUCIONES IMPORTANTES

**⚠ AVISO: Para reducir el riesgo lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar el banco de pesas.**

1. **Antes de usar el banco de pesas lea todas las instrucciones en este manual del usuario.**
2. **Use el banco de pesas solamente como se describe en este manual.**
3. **Use el banco de pesas solamente en una superficie a nivel. Para protección, cubra el piso debajo del banco de pesas.**
4. **Revise y apriete todas las piezas cada vez que use el banco de pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**
5. **Mantenga a los niños pequeños y animales domésticos lejos del banco de pesas.**
6. **Asegúrese siempre que haya igual cantidad de peso en cada lado de su barra de pesas (no incluida) cuando la esté usando.**
7. **Cuando esté usando el porta pesas, asegúrese de que haya una cantidad igual de pesas en cada lado del tubo de pesas.**
8. **Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**
9. **Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles del sistema.**
10. **No use una barra de pesas de más de cinco pies de largo con el banco de pesas.**
11. **El banco de pesas no incluye las pesas. El banco de pesas está diseñado para soportar un máximo de 232 kg, incluyendo el peso del usuario, la barra de pesas y las pesas. No coloque mas de 141 kg, incluyendo la barra de pesas, y las pesas en los soportes de pesas. No coloque más de 68 kg en la porta pesas. No coloque más de 68 kg en el porta pesas. No coloque más de 68 kg en la palanca de piernas.**
12. **Cuando esté usando el respaldo, asegúrese que el tubo de ajuste esté sentado firmemente en los sujetadores de ajuste en los montantes verticales.**
13. **Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**
14. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**

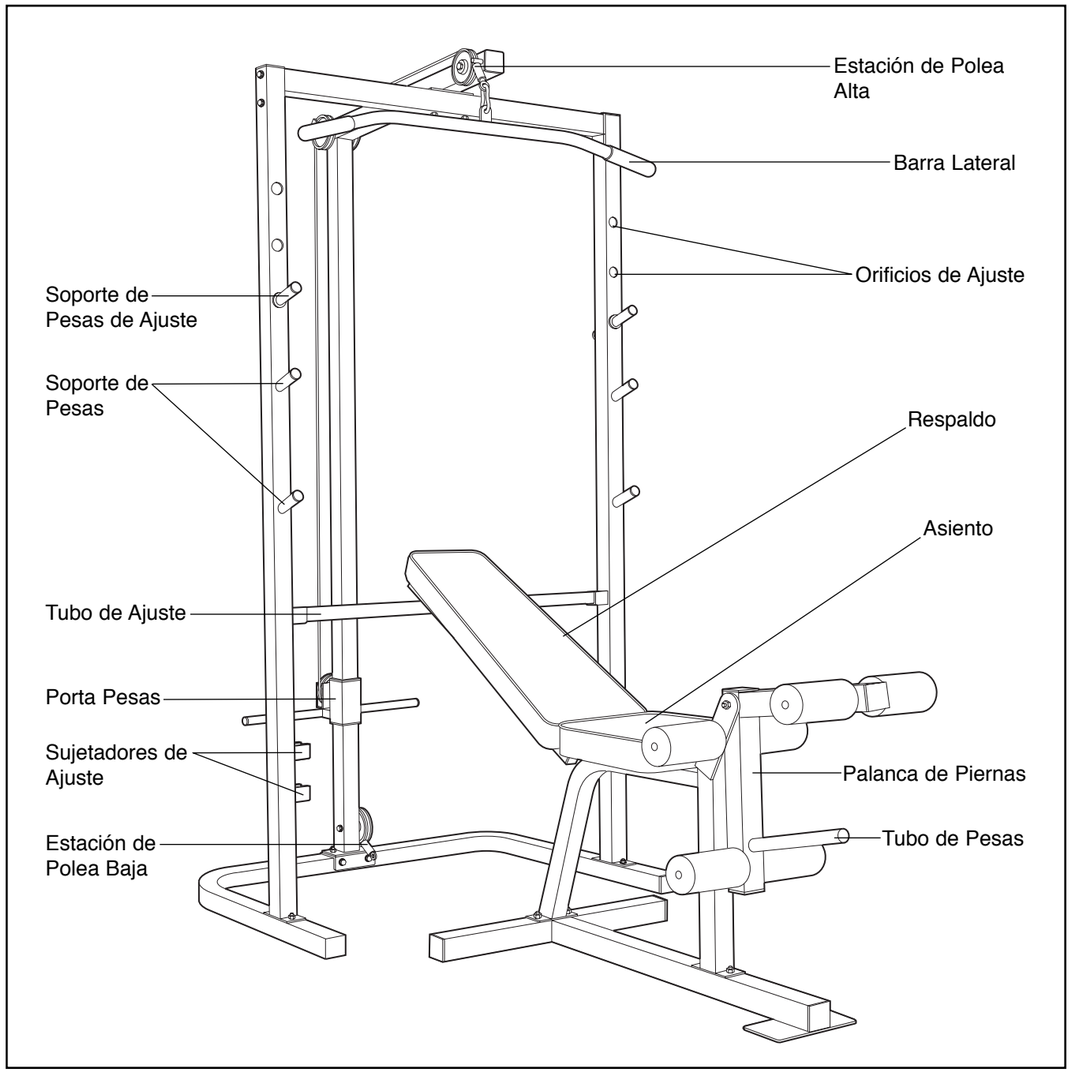
**⚠ AVISO: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.**

# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el versatil Banco de Pesas WEIDER® PRO 355. El versátil banco de pesas PRO 355 está diseñado para ser usado con su propio juego de pesas (no incluido) para desarrollar cada uno de los grandes grupos musculares del cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el PRO 355 le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

**Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el WEIDER® PRO 355 Banco de Pesas.** El número del modelo es WEEMBE73500. El número de serie puede ser encontrado en una etiqueta pegada al WEIDER® PRO 355 (vea la portada de este manual del usuario).

Antes de seguir adelante, por favor revise el dibujo de abajo y familiaricese con las piezas que están identificadas.






**LUNES**
**Fecha:** / /

| EJERCICIO | PESO | JUEGOS | REP. |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**MARTES** **EJERCICIO AEROBICO**
**Fecha:** / /

**MIERCOLES**
**Fecha:** / /

| EJERCICIO | PESO | JUEGOS | REP. |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

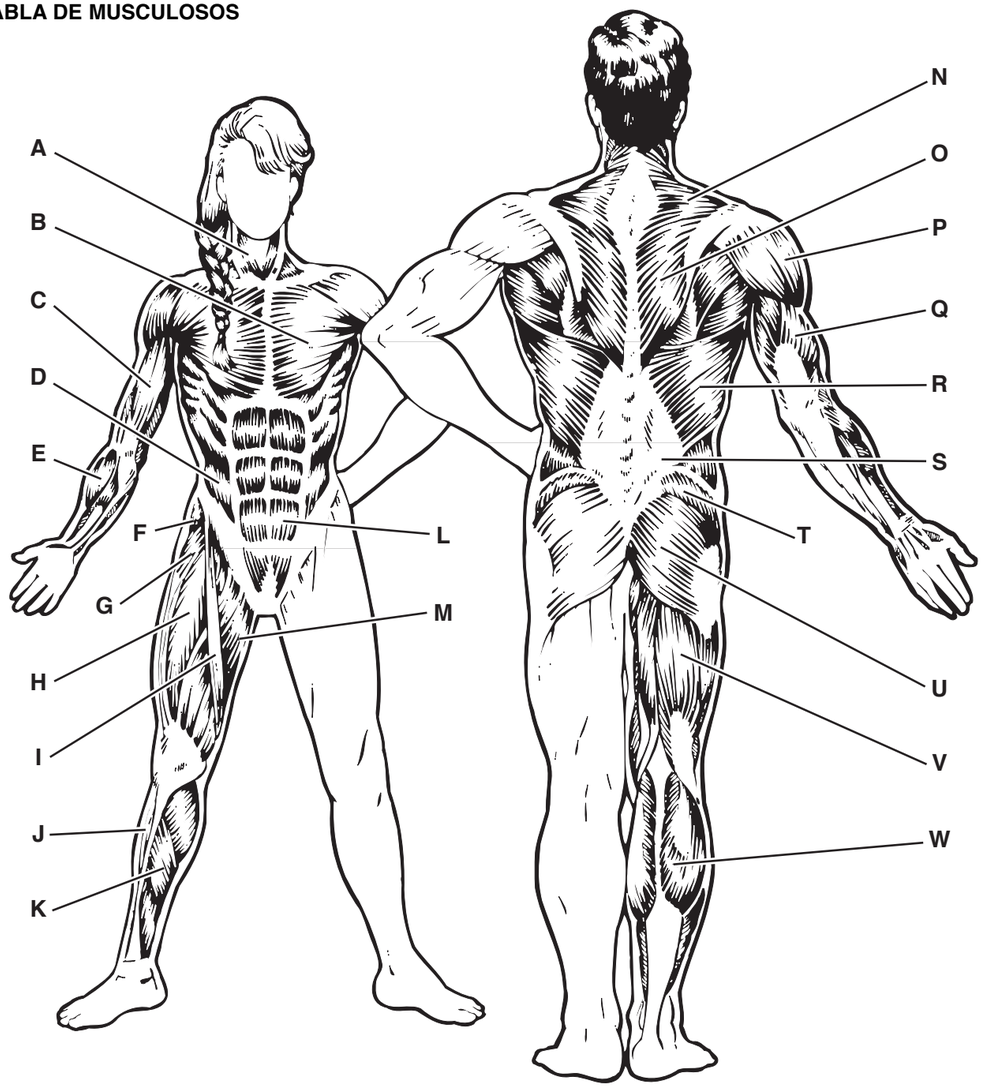
**JUEVES** **EJERCICIO AEROBICO**
**Fecha:** / /

**VIERNES**
**Fecha:** / /

| EJERCICIO | PESO | JUEGOS REP. |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Haga fotocopias de esta página para tener un horario y un récord de sus entrenamientos.

**TABLA DE MUSCULOSOS**

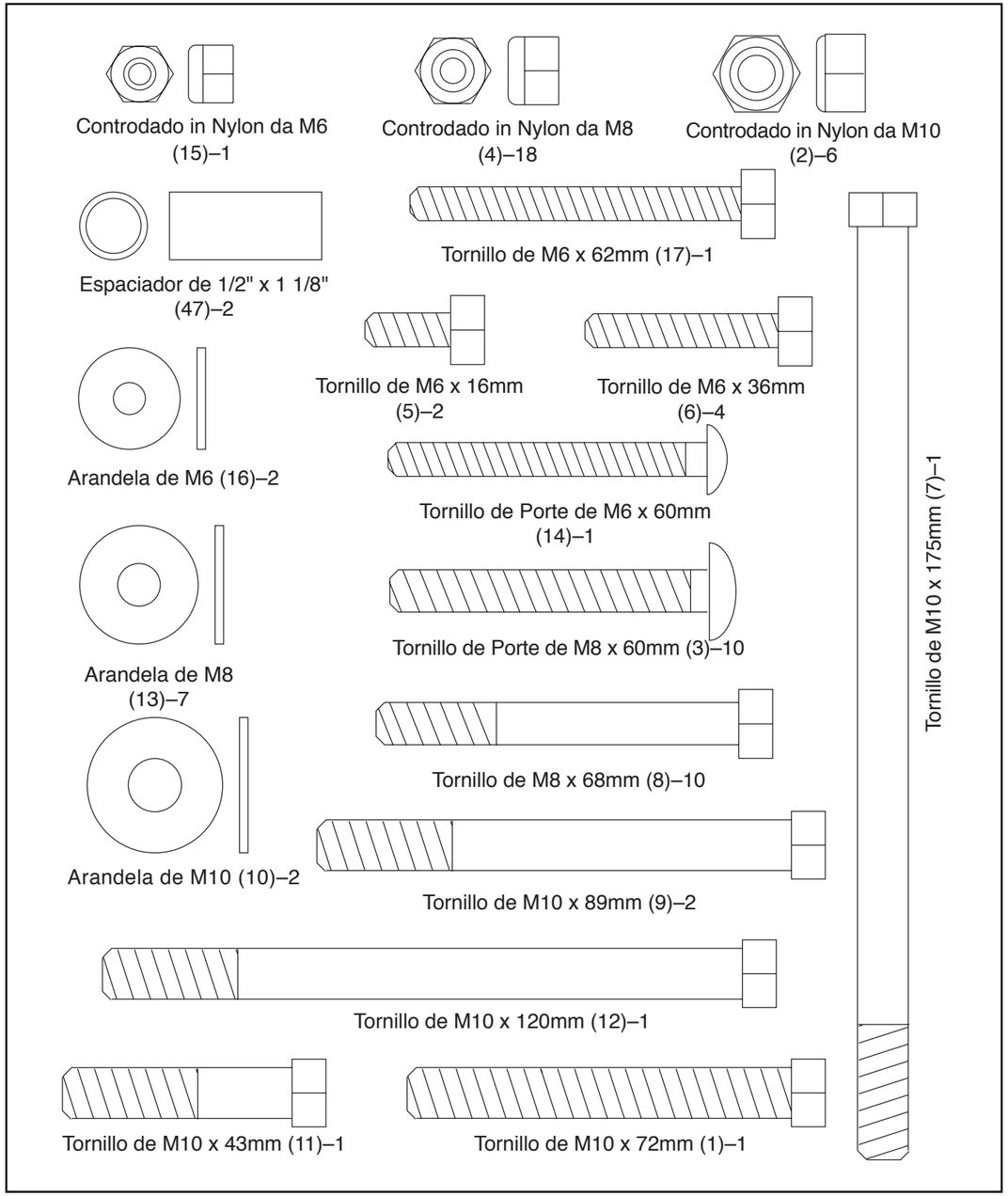



A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblícuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Recto Abominal (estómago)
M. Aductor (parte interna del muslo)
N. Trapecio (parte superior de la espalda)
O. Romboide (parte superior de la espalda)
P. Deltoide (hombro)
Q. Tríceps (parte posterior del brazo)
R. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
S. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
T. Glúteo Mediano (cadera)
U. Glúteo Mayor (asentaderas)
V. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
W. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)



# TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Este cuadro se provee ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada parte, se refiere al número clave de cada parte. El segundo número, despues del paréntesis, se refiere a la cantidad de cada pieza usada en el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armados previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra, revise si ha sido armada previamente.**


Controdado in Nylon da M6
(15)–1
Controdado in Nylon da M8
(4)–18
Controdado in Nylon da M10
(2)–6
Espaciador de 1/2" x 1 1/8"
(47)–2
Tornillo de M6 x 62mm (17)–1
Tornillo de M6 x 16mm
(5)–2
Tornillo de M6 x 36mm
(6)–4
Arandela de M6 (16)–2
Tornillo de Porte de M6 x 60mm
(14)–1
Tornillo de M10 x 175mm (7)–1
Arandela de M8
(13)–7
Tornillo de Porte de M8 x 60mm (3)–10
Tornillo de M8 x 68mm (8)–10
Arandela de M10 (10)–2
Tornillo de M10 x 89mm (9)–2
Tornillo de M10 x 120mm (12)–1
Tornillo de M10 x 43mm (11)–1
Tornillo de M10 x 72mm (1)–1

# MONTAJE

**Antes de empezar el montaje, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:**

- Coloque todas las piezas del banco de pesas en un área despejada y retire los materiales de empaque; no deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Lea cada paso del montaje antes de que usted empiece.
- Para identificar las piezas pequeñas usadas en el montaje, **use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS localizada en la pagina 5.**
- Apriete todas las piezas a medida que las ensambla, a menos que se dé instrucciones en otro sentido.
- A medida que ensamble el banco de pesas, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.

**SE REQUIEREN LAS SIGUIENTES HERRAMIENTAS (NO INCLUIDAS) PARA EL MONTAJE:**

- **Dos (2) llaves de ajuste**
- **Un (1) desarmador estandard**
- **Un (1) martillo de hule**
- **Lubricante, como grasa o vaselina, y agua jabonosa también se necesitará.**

El montaje requiere un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías), o un juego de llaves de matraca.

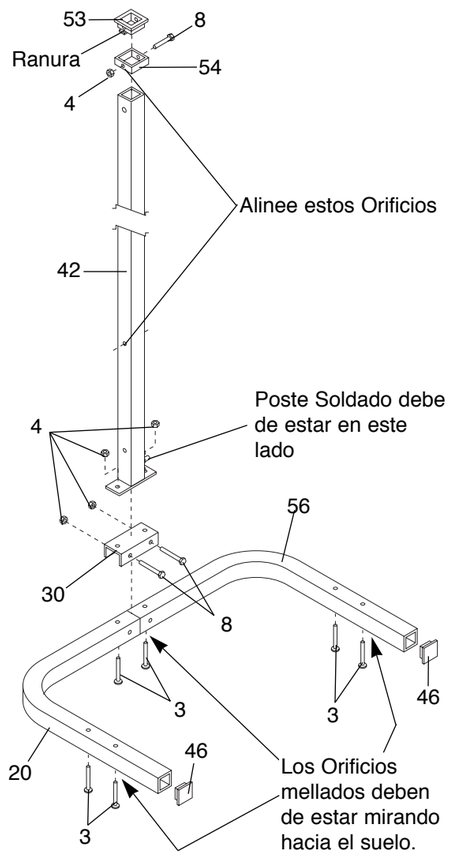
1. **Antes de comenzar el montaje, asegúrese que aya lleído y comprendido la información del cuadro de arriba.**

   Coloque la Base Izquierda (20) y la Base Derecha (56) en el suelo. Asegúrese que los orificios mellados en la Base Izquierda y Derecha estén mirando hacia el suelo. Coloque la Base Izquierda (20) y la Base Derecha (56) con el Sujetador en “U” (30), dos Tornillos de M8 x 68mm (8), y dos Tuercas de Nylon M8 (4). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.** Presione una Tapa Interna Cuadrada de 2” (46) en cada sección de la Base.

   Inserte dos Tornillo de Porte M8 x 60mm (3) hacia arriba por la Base Izquierda (20) y la Base Derecha (56), y el Sujetador en “U” (30). Deslice el Montante Vertical Principal (42) a los Tornillos de Porte. **El poste soldado en el Montante Vertical Principal debe de estar del lado en que se muestra.** Apriete con su mano una Contratuerca de Nylon M8 (4) en cada uno de los Tornillo de Porte.

   Presione un Cojinete Cuadrado de 2 1/2" (53) en el **Atajador de Porte (54). La ranura del Cojinete Cuadrado debe estar alineada con el orificio del Atajador de Porte.** Deslice el Atajador de Porte al Montante vertical Principal (42). **Alinee los orificios en el Atajador de Porte con los orificios indicados en el Montante Vertical Principal.** Inserte un Tornillo de M8 x 68mm (8) por el Atajador de Porte y el Montante Vertical Principal. Apriete una Contratuerca de Nylon M8 (4) al Tornillo. Inserte dos Tornillos de Porte M8 x 60mm (3) en la Base Izquierda (20) y la Base Derecha (56).

1






**MANTENGASE MOTIVADO**

Para motivarse, lleve un recordó de cada entrenamiento. Haga una lista con la fecha, ejercicios relazados, resistencia seleccionada y número de repeticiones y juegos completados. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

# GUIAS DE EJERCICIO

**LOS CUATRO TIPOS BASICOS DE EJERCICIOS**

• **Constructor de Músculos**. En función de incrementar el tamaño y la fuerza de sus músculos, usted puede forzar sus músculos a un alto porcentaje de su capacidad y progresivamente incrementar la intensidad de su ejercicio y así sus músculos continuamente se adaptarán y crecerán. Cada ejercicio individual puede ser diseñado con el nivel de intensidad apropiado cambiando la cantidad de peso que se use, o el número de repeticiones o de juegos relazados. (Una “repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un “juego” es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de pesa por ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de pesa que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 juegos de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar tres juegos de doce repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de pesa.

• **Tono**. Para dar tono a sus músculos usted debe forzar sus músculos a un moderado porcentaje de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos juegos de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por un minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más juegos en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

• **Perder peso.** Para perder peso use una menor cantidad de pesa e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre los juegos.

• **Ejercicio General.** Con el propósito de un completo y bien balanceado programa de salud, muchos han encontrado que el ejercicio general es la respuesta. Nosotros recomendamos que lunes, miércoles y viernes, planear entrenamientos con ejercicios con pesas. Martes y jueves planear 20 o 30 minutos de ejercicio aeróbico como bicicleta, correr o nadar. Descanse de ambos, ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos cuando menos un día entero cada semana para dar a su cuerpo tiempo para regenerarse. Combinando el ejercicio con pesas con el ejercicio aeróbico, usted puede remodelar y fortalecer su cuerpo además de desarrollar un corazón y pulmones más fuertes.

**PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO**

Nosotros no hemos especificado un determinado espacio de tiempo para cada entrenamiento o un específico número de repeticiones o juegos de cada ejercicio. Es muy importante evitar soprepasarse durante los primeros pocos meses de su programa de ejercicio, y progresar a su propio paso. Si usted experimenta dolor o mareos  a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son también importantes.

**CALENTAMIENTO**

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

**ENTRENAMIENTO**

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, con énfasis en las áreas que usted quiera desarrollar al máximo. Para balancear y variar sus entrenamientos, varie los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus horarios de entrenamiento a la hora que durante el día, sus niveles de energía estén más altos. A cada entrenamiento debe seguir al menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, apeguese a él.

**FORMAS DE EJERCICIO**

En función de obtener los mejores beneficios del ejercicio es esencial mantener la forma apropiada. Esto quiere decir moverse con todo el rango de movimiento de cada ejercicio, y moviendo solamente las partes apropiadas del cuerpo. Ejercitando de una manera sin control puede hacerlo sentir a usted agotado.

Las repeticiones en cada juego, deben realizarse suavemente sin hacer pausas. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar alrededor de la mitad de la etapa de regreso. La respiración apropiada es también importante. Exhale durante la etapa de esfuerzo de cada repetición e inhale durante la etapa de de regreso; nunca retenga la respiración.

**ENFRIAMIENTO**

Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, no sea brusco. Suavice cada estiramiento y hágalo sólo tan extenso como pueda sin estirarse demasiado. Estirarse al final de cada ejercicio es muy efectivo e incrementa su flexibilidad.



2. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 2” (46) en el Montante Vertical Izquierdo (18). Presione cuatro Tapas Redondas Internas de 1” (39) dentro del Montante Vertical Izquierdo.

   Deslice el Montante Vertical Izquierdo (18) al Tornillo de Porte M8 x 60mm (3) indicado. **Los Sujetadores de Ajuste en el Montante Vertical Izquierdo deben estar en el lado en que se muestra.** Apriete con su mano una Contratuerca de Nylon de M8 (4) en cada uno de los Tornillo de Porte.

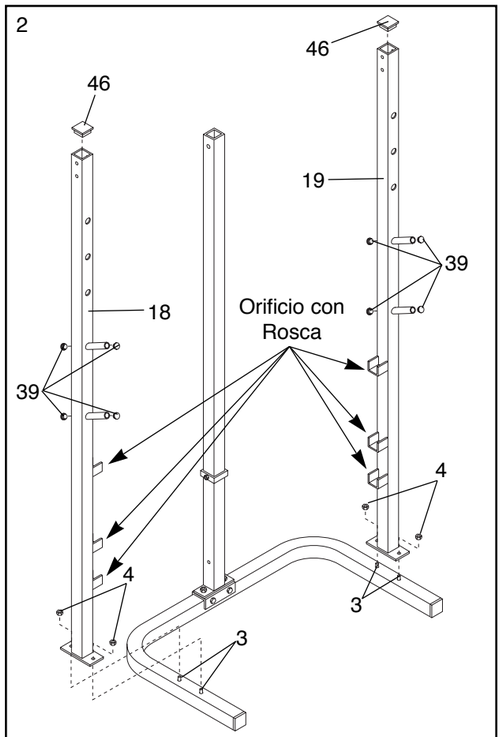
   Ensamble el Montante Vertical Derecho (19) de la misma manera.

3. Coloque un lado de la Barra Cruzada (22) al Montante Vertical Izquierdo (18) con dos Tornillos de M8 x 68mm (8), dos Arandelas de M8 (13), y una Contratuerca de Nylon de M8 (4). **Nota: El orificio de arriba en la Barra Cruzada tiene rosca. No apriete la Contratuerca de Nylon o los Tornillos todavía.**

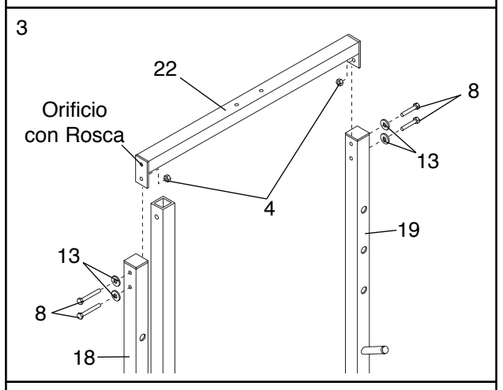
   Coloque el otro lado de la Barra Cruzada (22) al Montante Vertical Derecho (19) de la misma manera.

4. Presione dos Cojinetes Cuadrados de 2 1/2” (53) al Porta Pesas (52). Presione dos Tapas Internas Redondas de 1” (39) al Porta Pesas (52).

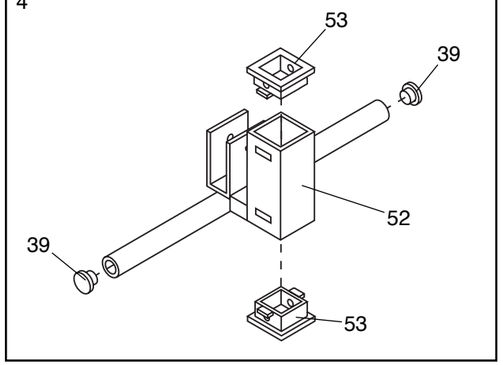
2




3




4



5. Deslice el Porta Pesas (52) al Montante Vertical Principal (42). **El sujetador tiene que estar en el lado que se muestra**.

   Presione una Tapa Interna Cuadrada de 2” (46) a cada extremo del Marco Superior (21). Conecte el Marco Superior al Montante Vertical Principal (42) con un Tornillo de M8 x 68mm (8), una Arandela de M8 (13), y una Contratuerca de Nylon de M8 (4).

   Conecte el Marco Superior (21) a la Barra Cruzada (22) con dos Tornillos de M8 x 68mm (8), dos Arandelas de M8 (13), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (4).

   **Apriete todas las Contratuercas de Nylon y Tornillos que se usan en los pasos 1 a 5 ahora.**

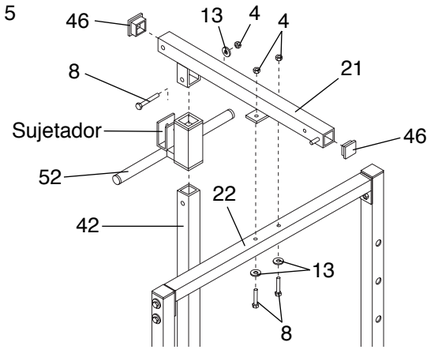
6. Envuelva el Cable (51) alrededor de una Polea (24). Conecte la Polea al Montante Vertical Principal (42) con un Tornillo de M10 x 89mm (9), una Arandela de M10 (10), y una Contratuerca de Nylon de M10 (2). **Asegúrese que el atajador de cable esté en el lado indicado de la Polea y que el Cable entre la Polea y el poste soldado.**

7. Conecte dos Poleas (24) y dos Trampas de Cable (23) al Marco Superior (21) con un Tornillo de M10 x 120mm (12) y una Contratuerca de Nylon de M10 (2). **No apriete la Contratuerca de Nylon todavía.**

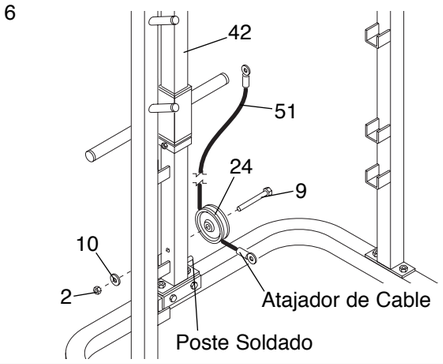
   Guíe el Cable (51) alrededor de la Polea indicada (24) de la dirección que se muestra. Asegúrese que el Cable esté entre la Polea y la Trampa de Cable (23).

8. Envuelva el Cable (51) alrededor de una Polea (24). Conecte la Polea al Porta Pesas (52) con un Tornillo de M10 x 43mm (11) y una Contratuerca de Nylon de M10 (2). **El cable tiene que estar guiado alrededor de la Polea de la dirección que se muestra.**

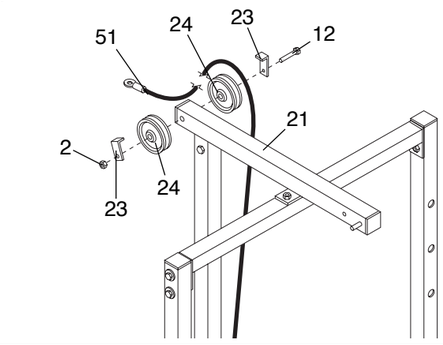
5



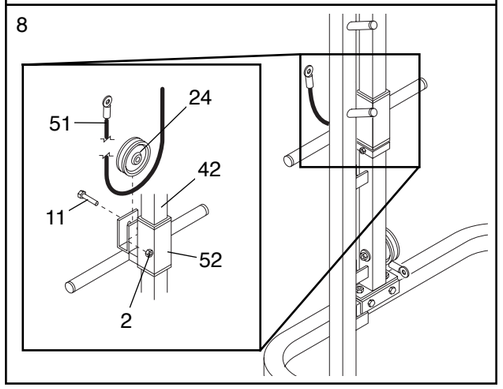

6




7




8

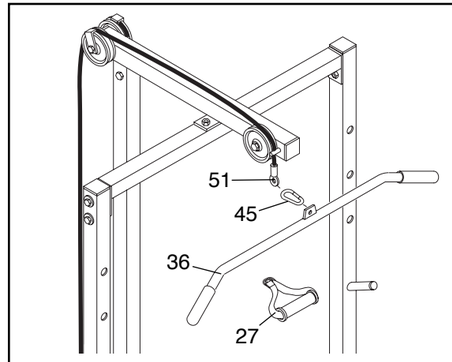





**CONECTANDO LA BARRA LATERAL O EL TIRANTE DE NYLON A LA ESTACIÓN DE POLEA ALTA**

Conecte la Barra Lateral (36) al Cable (51) con un Sujetador de Cable (45).

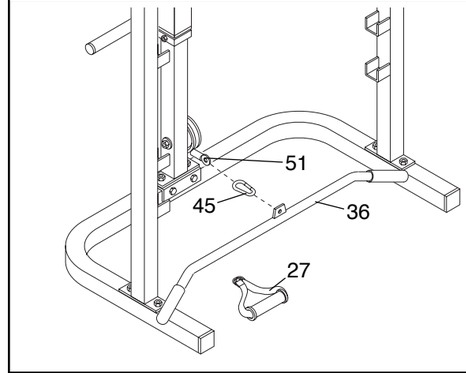
El Tirante de Nylon (27) se puede conectar de la misma manera.




**CONECTANDO LA BARRA LATERAL O EL TIRANTE DE NYLON A LA ESTACIÓN DE POLEA BAJA**

Conecte la Barra Lateral (36) al Cable (51) con un Sujetador de Cable (45).

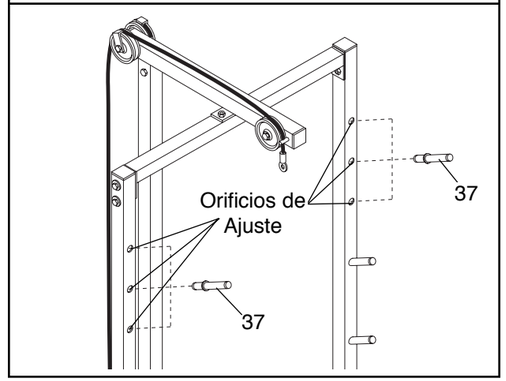
El Tirante de Nylon (27) se puede conectar de la misma manera.




**AJUSTANDO LOS SOPORTES DE PESAS DE AJUSTE**

Para desempeñar ejercicios de cuclillas o ejercicios para levantar el pie, usted necesitará los Soporte de Pesas de Ajuste (37) a una altura cómoda.

Inserte los Soporte de Pesas de Ajuste (37) dentro de los orificios de ajuste a la altura deseada. **Asegúrese que cada Soporte de Pesas de Ajuste esté firmemente sentado en el orificio de ajuste y que ambos Soporte de Pesas de Ajuste estén a la misma altura.**



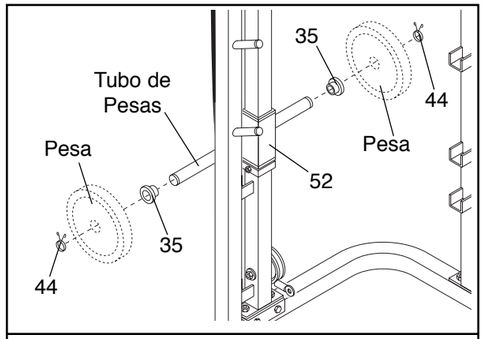
# COMO AJUSTAR EL BANCO DE PESAS

El banco de pesas está diseñado para ser usado con su propio juego de pesas (no incluido). Los pasos de abajo explican como puede ser ajustado el banco de pesas. Vea GUIAS DE EJERCICIO en la página 14 para información importante sobre el ejercicio. Refiérase también a la información sobre ejercicios que acompaña a su juego de pesas (no incluido) para ejercicios adicionales.

Revise y apriete todas las piezas cada vez que use el banco de pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada. El banco de pesas puede ser limpiado con un trapo regular húmedo, y detergente no abrasivo. No use solventes.

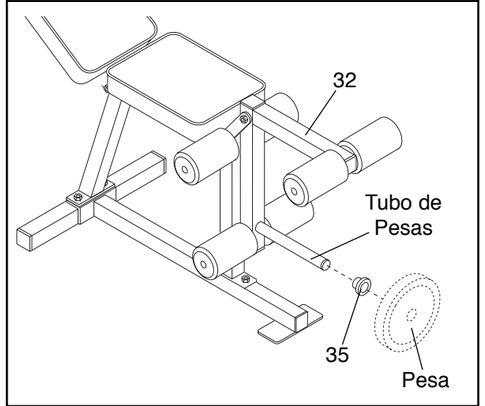
**CONECTANDO PESAS A LA PORTA PESAS**

Para usar la estación de poleas alta o baja, primero deslice el Atajador de Pesas (35) a cada lado del tubo de pesas del Porta Pesas (52). Deslice la cantidad deseada de pesas (no incluidas) a cada tubo de pesas. Asegúrese que una cantidad igual de peso esté en cada lado del tubo. Asegure las pesas en cada lado del tubo de pesas con un Sujetador Resorte (44).




**CONECTANDO LAS PESAS A LA PALANCA DE PIERNAS**

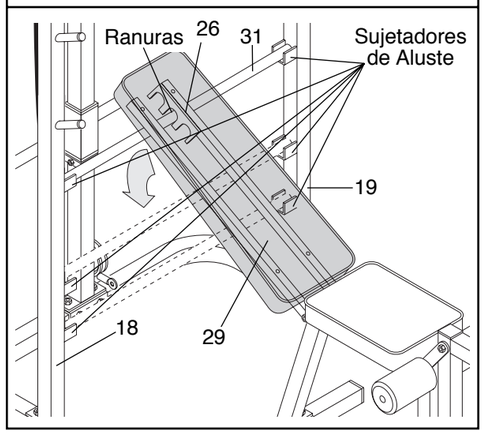
Para usar la Palanca de Piernas (32), asegúrese que haya un Atajador de pesas (35) en cada tubo de pesas. Entonces deslice la cantidad deseada de pesas (no incluidas) al tubo de pesas.




**AJUSTANDO EL RESPALDO**

El Respaldo (29) se puede ajustar a tres posiciones dife entes: la posición nivelada, la posición declinada, y la posición inclinada.

Para cambiar la posición del Respaldo (29), mueva el Tubo de Ajuste (31) a un ajuste diferente de sujetadores de ajuste en los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (18, 19). **Asegúrese que el Tubo de Ajuste esté seguramente sentado en los sujetadores de ajuste y que también estén sentado firmemente sentado en una de las ranuras del Sujetador de Ajuste del Respaldo (26).**






9. Guíe el Cable (51) alrededor de la Polea indicada (24). Apriete la Contratuerca de Nylon de M10 (2) y el Tornillo de M10 x 120mm (que no se muestra). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon. Asegúrese que las dos Trampas de Cable (23) estén volteados como se muestra y que el Cable y las Poleas se muevan suavemente.**

10. Envuelva el Cable (51) alrededor de una Polea (24). Conecte la Polea al Marco Superior (21) con un Tornillo de M10 x 89mm (9), una Arandela de M10 (10), y una Contratuerca de Nylon de M10 (2). **Asegúrese que el atajador de cable esté en el lado indicado de la Polea y que el Cable esté entre la Polea y el poste soldado.**

11. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 2” (46) a cada extremo del Estabilizador (33). Presione una Tapa Interna Cuadrada de 2” (46) dentro del extremo de la Base del Banco (43).

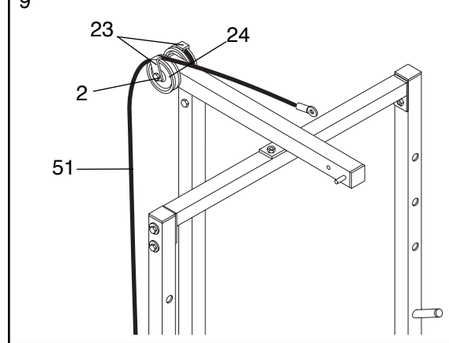
    Inserte dos Tornillos de Porte de M8 x 60mm (3) arriba por el Estabilizador (33). Deslice el extremo de la Base del Banco (43) a los Tornillo de Porte.

    Inserte dos Tornillos de Porte M8 x 60mm (3) arriba por la Base del Banco (43).

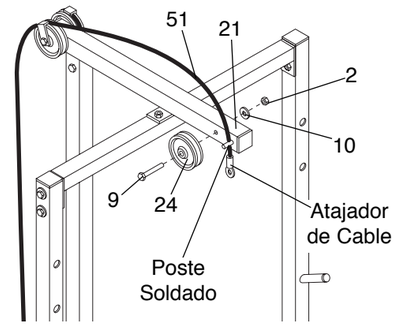
12. Deslice el Marco del Banco (49) a los Tornillos de Porte de M8 x 60mm (3). Apriete una Contratuerca de Nylon de M8 (4) a cada Tornillo de Porte.

    Presione una Tapa Interna Cuadrada de 2” (46) dentro del Marco del Banco (49).

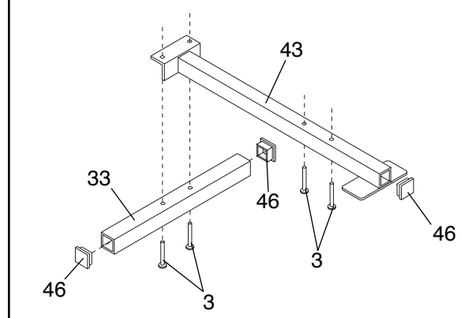
9



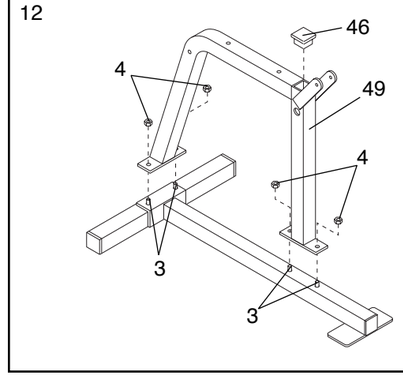

10




11




12



13. Presione tres Tapas Internas Cuadradas de 2” (46) en laPalanca de Piernas (32). Presione una Tapa Interna Redonda de 1” (39) en la Palanca de Piernas. Presione una Tapa en Ángulo de 1” (55) en la Palanca de Piernas.

    Lubrique el Tornillo de M10 x 72mm (1). Coloque la Palanca de Piernas (32) en el Marco del Banco (49) con un Tornillo y una Contratuerca de Nylon de M10 (2).

    Deslice un Atajador de Pesas (35) a la Palanca de Piernas (32).

14. Golpee Tapas Internas Redondas de 3/4” (40) dentro de cada extremo de los tres Tubos de Almohadilla (38).

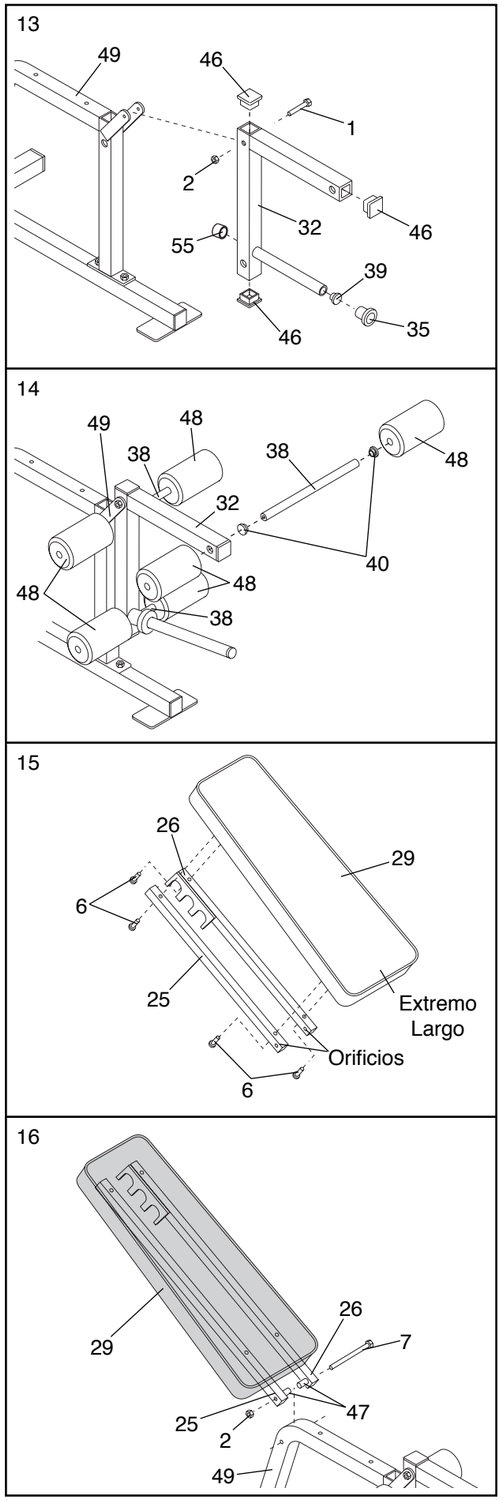
    Inserte un Tubo de Almohadilla (38) por el orificio indicado en la Palanca de Piernas (32). Inserte otro Tubo de Almohadilla por el otro orificio de la Palanca de Piernas. Inserte el Tubo de Almohadilla restante por el orificio en el Marco del Banco (49).

    Deslice dos Almohadillas de Espuma (48) a cada uno de los Tubos de Almohadilla (38).

15. Conecte el Sujetador de Ajuste del Respaldo (26) al Respaldo (29) con dos Tornillos de M6 x 36mm (6). **El Sujetador del Respaldo de Ajuste y el Respaldo deben de estar orientados de la manera que se muestra.**

    Coloque el Sujetador del Respaldo (25) al Respaldo (29) con dos Tronillos M6 x 36mm (6). **El Sujetador del Respaldo y el respaldo deben de estar orientados de la manera que se muestra.**

16. Lubrique el Tornillo de M10 x 175mm (7). Conecte el Sujetador de Ajuste del Respaldo (26) y el Sujetador del Respaldo (25) al Marco del Banco (49) con el Tornillo, dos Espaciadores de 1/2” x 1 1/8” (47), y una Contratuerca de Nylon de M10 (2).






17. Inserte el Tornillo de Porte de M6 x 60mm (14) den tro del orificio del centro en el Sujetador del Asiento (50). Conecte el Sujetador del Asiento al Asiento (34) con dos Tornillos de M6 x 16mm (5).

    Inserte el Tornillo de Porte de M6 x 60mm (14) dentro del orificio indicado en el Marco del Banco (49). Apriete una Contratuerca de Nylon de M6 (15) con una Arandela de M6 (16) al Tornillo de Porte.

    Conecte el otro extremo del Asiento (34) al Marco del Banco (49) con una Arandela de M6 (16) y un Tornillo de M6 x 62mm (17).

18. Vea el dibujo del recuadro. Presione un Tapa Interna Redonda de 1 1/4" (41) dentro de cada Tubo de Ajuste (31).

    Coloque el Tubo de Ajuste (31) dentro de uno de los sujetadores de ajuste en los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (18, 19).

    Descanse el Respaldo (29) en el Tubo de Ajuste (31) en el Tubo de Ajuste. Asegúrese que el Tubo de Ajuste esté firmemente en una de las ranuras en el Sujetador de Ajuste del Respaldo (26).

19. Moje los extremos de la Barra Lateral (36) con agua jabonosa. Deslice el Manubrio (28) a cada extremo de la Barra Lateral.

    Presione Tapas Internas Redondas de 1” (39) dentro de los extremos de las Reposa Pesas de Ajuste (37).

    **El uso de las piezas restantes se explicará en COMO AJUSTAR EL BANCO DE PESAS comenzando en la página 12 de este manual.**

20. **Asegúrese que todas las piezas del banco de pesas se hayan apretado apropiadamente.**